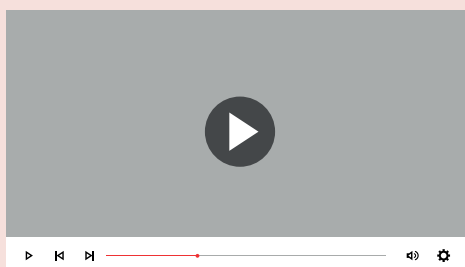


EVALÚA LO APRENDIDO

1. Cuando una determinada demanda (por ejemplo, preparar la planificación del curso) produce una serie de respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales que ocasionan un profundo malestar físico y emocional, es indicativo de:
 - a. Eustrés
 - b. Distrés
 - c. Burnout
2. Además del alto agotamiento emocional, los síntomas que caracterizan al síndrome de burnout son:
 - a. Despersonalización y falta de implicación
 - b. Falta de implicación y descenso en el rendimiento
 - c. Despersonalización y falta de realización personal
3. A diferencia los talentos y habilidades (por ejemplo, la inteligencia), las fortalezas personales:
 - a. Son innatas
 - b. Se pueden desarrollar y potenciar en todas las personas
 - c. Las opciones "a" y "b" son correctas
4. Mindfulness puede ayudar a sentirnos mejor:
 - a. Reduciendo el sufrimiento primario
 - b. Reduciendo el sufrimiento secundario
 - c. Reduciendo tanto el sufrimiento primario como el secundario
5. Según la psicóloga Kristin Neff, la autocompasión se asienta sobre las siguientes dimensiones:
 - a. Autoamabilidad, humanidad compartida y mindfulness
 - b. Autoamabilidad, humanidad compartida y crítica constructiva
 - c. Autoamabilidad, voz compasiva y crítica constructiva

APLICA LO APRENDIDO

Observa este vídeo que utilizamos como ejemplo para ayudarte a reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos. Intenta visualizarlo teniendo en cuenta el contenido del módulo de este curso. Cuando termines, responde a las preguntas de reflexión que se te dejan a continuación del vídeo.



El ejercicio de la docencia puede resultar altamente reconfortante y satisfactorio. Sin embargo, trabajar con y para otras personas (estudiantes, familias, equipo docente) conlleva una alta exigencia emocional que puede socavar el bienestar y la salud mental del profesorado. De hecho, existen numerosas evidencias de que la docencia constituye una de las profesiones más expuestas al estrés y al síndrome de burnout. Por consiguiente, es muy importante ser capaz de identificar los principales factores que nos hacen vulnerables al malestar emocional y, al mismo tiempo, conocer qué recursos personales pueden resultarnos eficaces para favorecer nuestro autocuidado y nuestro bienestar psicológico.

1. En el vídeo podemos ver cómo en el día a día se afrontan demandas y exigencias a nivel personal y laboral de manera constante y repetitiva, erigiéndose como factores estresantes que se prolongan en el tiempo y que parecen amenazar el bienestar psicológico de los protagonistas. Dada la importancia que tiene identificar los estresores para nuestro bienestar psicológico, ¿qué manifestaciones físicas, psicológicas, laborales y sociales del estrés podemos observar en el padre, desde el comienzo del video?

- a) Disminución de la implicación, agotamiento, apatía, aislamiento social y ojeras.
- b) Alto nivel de implicación y compromiso laboral.
- c) Felicidad y satisfacción vital acompañadas de elevados niveles de energía.

2. Desde el comienzo del vídeo, podemos observar el estado mental positivo al que aspiraríamos para mejorar nuestro bienestar, ¿En qué y en quién se representa este estado?

- a) En la constancia y la perseverancia del padre.
- b) En el vigor, la energía y el entusiasmo que muestra el niño.
- c) En la alegría del padre cuando va al trabajo.

3. Hay un momento en el que el niño pierde su color y se vuelve gris, ¿a qué crees que se debe?

- a) Emociones desagradables, sentimientos de incapacidad.
- b) Emociones desagradables, apatía, falta de interés.
- c) Emociones agradables, bienestar e implicación en las tareas.

4. Al final del vídeo podemos observar el reflejo de una serie de fortalezas personales representativas de virtudes, por parte del padre, ¿cómo cuáles?

- a) Creatividad, vitalidad, amor, esperanza y sentido del humor.
- b) Desinterés, Apatía, falta de eficacia y de realización personal.
- c) Euforia, implicación laboral, percepción de eficacia laboral.

5. Finalmente, podemos ver que el padre ha establecido un trato amable y cálido consigo mismo, sustituyendo su voz autocrítica por una voz compasiva, apoyándose en un gesto de abrazo afectuoso a su hijo que le proporciona calma y tranquilidad, y aumentando la motivación, de esta forma, para el cambio y la automejora de forma constructiva. ¿Tú qué crees que es lo idóneo ante situaciones de desánimo?

- a) Realizar autocrítica para tratar de mejorar, identificando la culpa y evitando mostrar un sentimiento afectuoso y amable hacia uno mismo.
- b) Tomar plena conciencia de la autocrítica y responder a ella con voz y gestos compasivos.
- c) Pensar que sufro más que los demás y que nadie me entiende.

Soluciones

